

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
12.11.2021г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	6,76	7,48	28,48	206,52	0,8	6а
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	5,08	5,06	12,88	115,5	0,92	10а
ЗАВТРАК	Бутерброд с шоколадным маслом	46	3,72	4,44	21,49	134,84	0	2а
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0	2а
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2	7а
ОБЕД	Салат из свежей капусты, огурцов и помидор	60	2,02	3,14	5,95	61,1	41,502	24а
ОБЕД	Бульон с гречками и яйцом	250	4,55	4,4	12,2	104,85	0,75	4а
ОБЕД	Позы	230	6,67	6,44	36,52	234,51	0,506	12а
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,56	0,1	30,28	129,44	1,2	35
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	11
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	13
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из морской капусты	60	1,39	3,16	3,41	51,67	5,502	17а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель отварной	120	3,61	4,4	28,63	168,96	33,996	5а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12	9а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	09
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Мандарины	180	1,44	0,36	13,5	68,4	68,4	2а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Конфеты	15	1,2	11,85	15,57	169,83	0	3а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2011	48,32	52,47	293,38	1830,4	287,896	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2011	48,32	52,47	293,38	1830,4	287,896	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2011	48,32	52,47	293,38	1830,4	287,896	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,64	2,87	16,03	1830,4	15,73	